

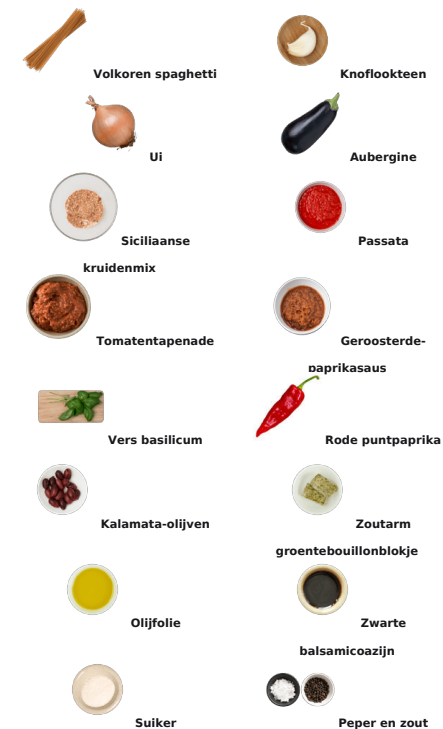


Aubergine cacciatore met volkoren spaghetti

met geroosterde-paprikasaus, olijven en basilicum

Caloriebewust

Preparation time : 30 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/nl-BE/recipes/aubergine-cacciatore-met-volkoren-spaghetti-183>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

No special utensils

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren spaghetti (gram)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (gram)	100	200	300	400	500	600
Tomatentapenade (gram)	40	80	120	160	200	240
Geroosterde-paprikasaus (gram)	40	80	120	160	200	240
Vers basilicum (gram)	5	10	15	20	25	30
Rode puntpaprika (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kalamata-olijven (gram)	15	30	50	70	80	100
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1		
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1		
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4		
Suiker (tl)	1	2	3	4		
Peper en zout (naar smaak)	to taste	to taste	to taste	to taste		
Add yourself						

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energie (kj)	2884 kj
Energie (kcal)	689 kcal
Vetten	25.2 g
waarvan verzadigd	3 g
Koolhydraten	88 g
waarvan suikers	23.3 g
Vezels	16 g
Eiwitten	18.1 g
Zout	2.9 g

Allergens

Zwaveldioxide en sulfieten, Mosterd, Soja, Selder, Ei, Kan sporen van allergenen bevatten, Gluten, Tarwe

Always check the product labels for allergen information.



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de pasta. Verkruiemel het bouillonblokje erboven. Kook de pasta 10 - 12 minuten.
- Giet af, maar bewaar 100 ml kookvocht per persoon en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de aubergine in blokjes. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de puntpaprika in blokjes.



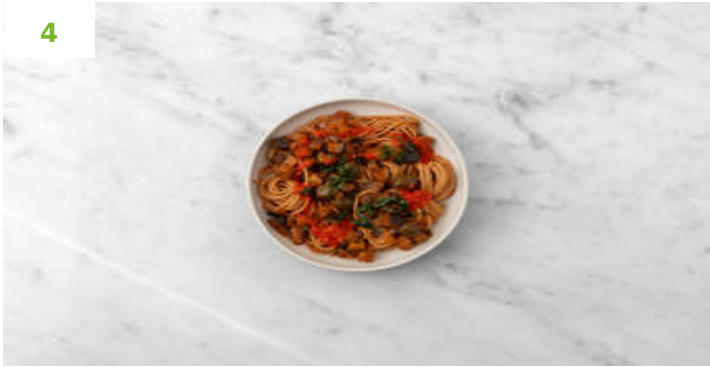
Snijden

- Blus de groenten af met de zwarte balsamicoazijn. Roer de passata, tomatentapenade, olijven en suiker erdoorheen.
- Voeg de helft van het achtergehouden kookvocht toe en laat de saus, afgedekt, 7 - 10 minuten pruttelen. Verlaag eventueel het vuur als het te hard kookt.
- Snijd ondertussen het basilicum grof.



Groenten bakken

- Verhit ondertussen een klein scheutje in een grote diepe pan op middelhoog vuur. Bak de ui en aubergine 6 - 8 minuten, of tot de aubergine goudbruin kleurt.
- Voeg de Siciliaanse kruidenmix, de puntpaprika en de knoflook toe en bak nog 1 minuut.



Serveren

- Voeg de pasta en de helft van het overige kookvocht toe aan de saus. Voeg eventueel meer kookvocht toe als de saus te droog is.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over diepe borden.
- Besprenkel met de geroosterde-paprikasaus en garneer met het basilicum.

Enjoy your meal!